



Sveriges lantbruksuniversitet
Swedish University of Agricultural Sciences

Fakulteten för naturresurser och
jordbruksvetenskap

Hälsofrämjande utemiljöer

Ett gestaltungsförslag av en privatträdgård

Matilda Petersson

Kandidatarbete 15 hp
Landskapsarkitektprogrammet, Ultuna
Institutionen för stad och land
Uppsala 2019

Titel: Hälsofrämjande utemiljöer: Ett gestaltungsförslag av en privatträdgård

Engelsk titel: Health promotion environment: A design proposal of a private garden

©Matilda Petersson

Handledare: Antoinette Wärnbäck, SLU, institutionen för stad och land

Examinator: Lena Steffner, SLU, institutionen för stad och land

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet, fakulteten för naturresurser och jordbruksvetenskap

Institutionen för stad och land, avdelningen för landskapsarkitektur

Omfattning: 15 hp

Nivå: Grundnivå G2E

Kurs: EX0861, Självständigt arbete i landskapsarkitektur

Kursansvarig institution: institutionen för stad och land

Landskapsarkitekturprogrammet, Ultuna

Nyckelord: hälsofrämjande trädgård, terapiträdgård, psykisk hälsa, designprinciper

Omslagsbild: Matilda Petersson

Foto: Matilda Petersson

Bilder: Alla bilder, figurer och skisser är av författaren om inget annat anges.

Publiceringsår: 2019

Publiceringsort: Uppsala

Elektronisk publicering: <https://stud.epsilon.slu.se>

Sammandrag

I takt med städerna expanderas och fler människor väljer att bosätta sig i städerna drabbas allt fler av psykisk ohälsa. Studier har kunnat påvisa en nära koppling mellan en förbättrad hälsa och vistelse i natur. En behandlingsmetod som riktar sig åt att bota olika former av psykisk ohälsa är trädgårdsterapi. Arbetet syftar på att gestalta en privatträdgård utifrån hälsofrämjande designprinciper med störst fokus på Patrik Grahns forskning. För att fördjupa mig mer i ämnet gjordes en litteraturstudie som grundar sig i en fördjupning i olika designrekommendationer skrivna av Ulrika Stigsdotter, Patrik Grahn och Clare Cooper Marcus och Marni Barnes. För att få mer förståelse om platsen innan ett gestaltungsförslag lades fram gjordes en inventering av platsen och en swot - analys. Resultatet visar på att det är möjligt att ta fram ett gestaltungsförslag av en privatträdgård baserat på hälsofrämjande designprinciper.

Abstract

As cities expand and more people choose to settle in cities, more and more people are suffering from mental illness. Studies have shown a close link between improved health and stay in nature. A treatment method aimed at curing various forms of mental illness is garden therapy. The work aims to design a private garden based on health-promoting design principles with the greatest focus on Patrik Grahns research. To deepen my research, a literature study was conducted, based on a specialization in various design recommendations written by Ulrika Stigsdotter, Patrik Grahn and Clare Cooper Marcus and Marni Barnes. In order to gain more understanding of the site before a design proposal was presented, an inventory of the site and a swot analysis was made. The result shows that it is possible to produce a design proposal by a private garden based on health-promoting design principles.

Innehållsförteckning

Inledning

Syfte och mål.....	s.5
Frågeställning.....	s.5

Metod

Litteraturstudie.....	s.6
Analys och platsbesök.....	s.6
Gestaltning.....	s.6
Avgränsningar.....	s.6
Begreppsförklaring.....	s.6

Designprinciper

Patrik Grahn.....	s.7-9
Ulrika Stigsdotter.....	s.10
Clare Cooper Marcus & Marni Barnes.....	s.11-12

Resultat

Inventering.....	s.12-14
SWOT-analys.....	s.15
Illustrationsplan.....	s.16
Beskrivning av platsens rum.....	s.17-19
Gestaltningen utifrån andras designprinciper.....	s.19

Diskussion

Metoddiskussion.....	s.20
Gestaltning.....	s.20

Referenser

Elektroniska källor.....	s.21
Böcker.....	s.21
Figurer.....	s.21

Inledning

I dag expanderar städerna allt mer menar Cecilia Stenfors (2018). Fler människor väljer att bosätta sig i staden och avskilt från omkringliggande skog och landskap. Ett aktuellt samhällsproblem som vi parallellt brottas med idag är stress och psykisk ohälsa. Enligt försäkringskassan har antalet sjukskrivningar i psykisk ohälsa ökat med 59 % från år 2010 till 2015. Sedan 2014 står psykisk ohälsa för majoriteten av alla sjukskrivningar och stressreaktioner kommer tätt därefter (Försäkringskassan 2016). Stenfors (2018) menar att flera studier visar på ett positivt samband mellan förbättrad hälsa och vistelse i natur. Grönytor tillför ett lugn som reducerar stress och skapar en trygghet hos oss. Grönytor behöver bevaras när städerna expanderas för att på ett hållbart sätt både gynna befolkningen och städernas urbanisering (Groenewegen, PP et al. 2006). Ulrika Stigsdotter (2004) har gjort en studie som visade på att företagsanställda som hade tillgång till en grön utomhusmiljö led mindre av stress. Vidare beskriver Johansson i boken Svensk Miljöpsykologi (2005) att trädgårdsterapi är en behandlingsform där naturen får bidra till den läkande processen. Denna form av terapi uppkom för flera tusen år sedan och har sedan länge används som en av alla behandlingsalternativ inom vården. En terapiträdgård är enligt Stigsdotter (2012) speciellt utformat för att ha en positiv påverkan på behandlingen av patienten där en trädgårdsterapeut utför behandlingen. Utan en terapeut och ett behandlingsprogram benämns trädgården istället för en hälsoträdgård.

I Alnarp i Skåne anlades år 2001 en terapiträdgård utifrån Patrik Grahns, professor i landskapsarkitektur studie om teorin om betydelsespelrummet. Här ingår dels teorin om Grahns behovspyramid samt teorin om de åtta upplevda dimensionerna. Grahns behovspyramid visar på hur människor beroende på graden av deras psykiska mående dras till olika grönområden. Den andra delen av teorin visade att människor lockas till olika naturområden som erbjuder olika kvaliteter, bland dessa naturområden var det åtta olika karaktärer som tydligt dominerade (Ottosson & Grahns 2010).

Syfte och mål

Syftet med arbetet är att göra en fördjupning i olika designteorier för hälsofrämjande trädgårdar främst med fokus på Patrik Grahns teori om betydelsespelrummet. Målet är att utifrån Grahns teorier och delvis andra designprinciper för hälsofrämjande trädgårdar göra en egen tolkning av hur dessa kan designas och appliceras på mitt förslag.

Frågeställning

Hur kan en privatträdgård gestaltas utifrån hälsofrämjande designprinciper med störst fokus på Patrik Grahns teori om betydelsespelrummet?

För att ta reda på det läggs ett gestaltungsförslag fram av en Villaträdgård i Småland.

Metod

I metodkapitlet tar jag upp de metoder jag använt mig av för att besvara frågeställningen. En litteraturstudie ligger till grund för teorin och för att bekanta mig mer med platsen utfördes ett platsbesök samt en SWOT - analys. Därefter förklaras hur gestaltungsprocessen utförts. Under metodkapitlet redogör jag även för tänkbara definitioner samt hur arbetet är avgränsat.

Litteraturstudie

Metoden bestod dels av en litteraturstudie för att bekanta mig mer med ämnet. Stort fokus låg på vetenskapliga artiklar skrivna av Patrik Grahn, professor i landskapsarkitektur med inriktning miljöpsykologi. För att få en bredare förståelse för designprinciper för hälsofrämjande trädgårdar studerades även böcker och artiklar skrivna av Clare cooper marcus & marni barnes och Ullrika Stigsdotter. För att hitta vetenskapliga artiklar har jag utgått ifrån olika databaser som Primo och Google scholar. Sökord som: hälsofrämjande trädgårdar, healing gardens, terapiträdgårdar, therapy garden, design recommendations healing garden användes vid sökningen. Efter att jag hittat tidskrifter att använda mig av inom ämnet undersökte jag artikelns källhänvisning för att på ett enkelt sätt hitta fler artiklar inom ämnet.

Analys och platsbesök

För att kunna presentera ett gestaltungsförslag av trädgården gjordes en noggrann analys av platsen via inventeringar och platsbesök. Platsen besöktes vid tre tillfällen i April, 19, 20 och 21 April. Under alla besök var det fint väder och strålende sol. Den 19:e April dokumenterades och analyserades rörelsestråken och den 20:e April studerades använda/ mindre använda ytor. Under den 21 April hölls intervjun med ägaren där ägaren själv kort fick beskriva sina önskemål om trädgården. Observationerna av rörelsestråken och markanvändningen förtydligades genom två enkla skisser och en kort text till vardera. För att undersöka vilka styrkor, svagheter, möjligheter och hot man hade att arbeta med under gestaltningsprocessen togs en SWOT-analys fram (Stiftelsen Svensk Industriedesign, 2018). Bedömning av vilka egenskaper som tillhör vad i SWOT analysen bedöms av författaren och därigenom läggs en noggrann argumentation för vardera.

Gestaltning

En stor del av arbetet utgjordes av gestaltungsprocessen. Utifrån litteraturstudien, platsbesöket och swot analysen lades ett förslag fram till platsen. Första steget i processen innebar att skissa fem snabba minut skisser vilket betyder att göra fem snabba skisser under en minut för vardera skiss för att undersöka olika sätt att gestalta på. Utifrån dessa skisser valdes en slutgiltigt gestaltungsplan fram som därefter renritas för hand. Illustrationsplanen genomarbetades noggrant och färglades för att bli extra tydlig.

Avgränsningar

Arbetet är avgränsat till en villaträdgård fem km öster om Vimmerby i Småland. Valet av trädgård utgick ifrån den stora tomma markytan med få träd och buskar som trädgården har samt författarens tillgång till platsen. Gestaltningen grundar sig främst i Grahns teori om betydelsespelsrummet som kommer ligga till grund för gestaltningen. Växter och perenner placeras inte ut på platsen utan istället presenteras förslag av växter och perenner som kan passa på trädgården och förstärker känslan av gestaltningens karaktär. Platser för rabatter, träd, buskage mm kommer att vara ungefärligt placerade i illustrationsplanen. För att illustrationsplanen ska förmedla en ungefärlig känsla och för att spara tid gjordes ritningarna för hand.

Begreppsförklaring

Hälsofrämjande utemiljö - Med en hälsofrämjande utemiljö menar jag en utemiljö som är speciellt utformat för att främja människors mentala hälsa

Designteorier - Denna typ av designteorier är rekommendationer som riktar sig till gestaltning av hälsofrämjande trädgårdar

Betydelsespelsrummet - En teori som inkluderar Patrik Grahns behovspyramid och hans åttarumskaraktärer.

Terapiträdgård - En trädgård som är speciellt utformat för att ha en läkande påverkan på människor som lider av psykisk ohälsa. Oftast är det en trädgårdsterapeut som utför behandlingen (Stigsdotter 2012)

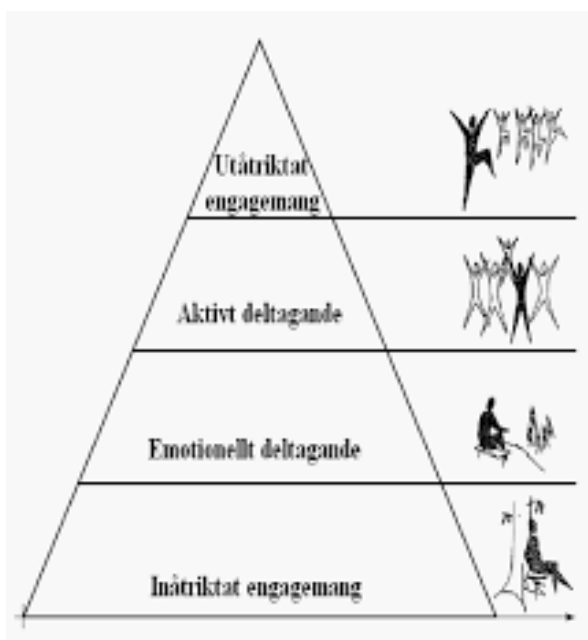
Designprinciper

Kapitlet är uppdelat i tre olika delar som beskriver hälsofrämjande designprinciper utifrån Patrik Grahns, Ulrika Stigsdotter samt Clare Cooper Marcus och Marni Barnes rekommendationer. Här redogör jag för Patrik Grahns teori om betydelsespelsrummet, Ulrika Stigsdotters 9 designprinciper och Barnes & Coopers designrekommendationer.

Patrik Grahns

Patrik Grahns teorin om Betydelsespelsrummet. Denna teori består av två delar - Grahns Behovspyramid samt Åtta dimensioner av natur.

Grahns teori ledde fram till att människor påverkas olika av naturen (Stigsdotter & Grahns 2002). Han fann att människor har olika naturupplevelser beroende på deras livssituation och psykiska mående. Detta visas i Grahns behovspyramid där människor med god psykisk hälsa är placerat högst upp och söker sig till öppna och sociala platser. Botten av pyramiden visar tvärtom, där människor som mår psykiskt dåligt söker sig till mer undangömda och naturliga platser.



Figur 1: Grahns behovspyramid. Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010)

Inåtriktat engagemang - Allra längst ner i pyramiden befinner sig de människor som mår mycket psykiskt dåligt. Grahn menar att det är individuellt vilken typ av fysisk aktivitet som en person i detta stadiet föredrar att göra i naturen. Människor som befinner sig på nivån för inåtriktat engagemang utför gärna aktiviteter och andra sysslor i en ostörd miljö. Här undviker personen att möta nya intryck från omgivningen och kan bearbeta sina tankar i lugn och ro.

Emotionellt deltagande - Ett steg längre upp i pyramiden befinner sig personer som har ett något bättre psykiskt mående. Dessa har ett intresse och en nyfikenhet för den sociala omgivningen och en uppmärksamhet på andra människor som rör sig i den. Dock saknar dessa människor den mentala kraft som krävs för att de aktivt ska kunna engagera sig och aktivt delta i aktiviteter som de ägnar sig åt. Grahn menar att till skillnad från de personer som befinner sig längst ner i pyramiden kan emotionellt deltagande personer föra ett enklare samtal med andra människor.

Aktivt deltagande - Näst längst upp i pyramiden finner man personer som kan i grupp, tillsammans med andra personer utöva fysiska aktiviteter som exempelvis, laga middag eller rensa rabatter. Aktivt deltagande människor besitter den mentala styrkan för att kunna ge och dela.

Utåtriktat engagemang - Högst upp i pyramiden befinner sig människor som mår mycket psykiskt bra och är mentalt starka. Grahn skriver att dessa personer kan sätta igång med en uppgift och slutföra den utan att behöva stöd från andra människor och att det inte är några problem för dessa personer att leda en grupp människor utan stöd från omgivningen.

Grahn menar att en helande trädgård bör vara utformad för att passa alla människor på de olika nivåerna i behovspyramiden. Det betyder att det exempelvis måste finnas sociala ytor som bjuder in till sociala aktiviteter som passar människorna högt upp i pyramiden. Ett exempel på en social plats kan vara odling, där människor kan mötas. Platser som passar de människor längst ned i pyramiden är exempelvis undangömda platser där man kan känna sig privat och inte störas av andra människor.

Åtta dimensioner av natur

I boken Terapiträdgårdar (Grahn & Ottosson 2010) presenteras studien om åtta dimensioner av natur. Studien undersökte vilken typ av miljöer som människor föredrogs att visas i. Resultatet visade tydligt på att människor sökt sig till platser med olika naturkaraktärer. Grahn fann att det va åtta naturkaraktärer som tydligt dominerade bland de platser som människorna drog sig till. Följande beskrivning är ett citat av åtta dimensioner av natur som Patrik Grahn redogör för på s. 65 i boken Trädgårdsterapi - Att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning.

1. Rofyllt: Lugn, tystnad och tecken på omsorg. Ljud av vind, vatten, fåglar och insekter. Inget skräp, inget ogräs, inga störande människor. I byggnader kan detta upplevas i fridfulla kyrkorum.

2. Natur: Fascination av vild natur. Växter ser ut att vara självsådda. Lav - och mossbelupna stenar, gamla djurstigar. Området är inte skapat av människor utan av något större och mäktigare

3. Artrik: Här kan man uppleva en rikedom av olika arter av såväl djur som växter.

4. Rymd: Platsen erbjuder en vilsam känsla av att man kommer in i en annan värld; ett samband, en uttalad helhet, som en bokskog.

5. Öppning: En kvalitet som både erbjuder utblickar och plats för spontana aktiviteter. Ett grönt, öppet fält som inbjuder till att slå sig ner.

6. Skydd: En trygg ombonad plats, en tillflykt. En liten hemlig oas där man kan slappna av och vara sig själv, och även ha möjlighet att experimentera och leka.

7. Social: En social arena, en mötesplats för trevlig samvaro, fest och nöje.

8. Kultur: En plats som erbjuder fascination över människors värderingar, uppoffringar, slit och möda. Det bör helst innehålla en aspekt av tid, en tillbakablick genom historien.

Ulrika Stigsdotter

Ulrika Stigsdotter är forskare inom miljöpsykologi med fokus på sambandet mellan människans välbefinnande och utomhusmiljön. Ulrika Stigsdotter (2012) beskriver nio designkriterier i "Terapiträdgårdar - evidensbaserad hälsodesign" som hon utgick ifrån för att utforma terapiträdgården Nacadia i Köpenhamn. Designkriterierna liksom Nacadia vänder sig till patienter med stress och utmattning.

- 1. Den rumsliga uppbyggnaden:** Ett viktigt designkriterium för utformningen av Terapiträdgård är dess rumslighet som byggs upp genom som ett rum där exempelvis golvet kan symboliseras av gräsmatta eller markmaterial som grus, sten eller trall. För att vidare bilda rummets väggar kan man använda sig av buskage, staket eller murar. Taket kan lätt ersättas med träd och dess trädkronor till exempel.
- 2. Levande byggmaterial:** Växterna i en terapiträdgård är av stor vikt för att trädgården ska upplevas som helande. En stor variation av växter och grönt gör att besökarna känner sig ett med naturen.
- 3. Lätt att tolka:** Patienterna ska enkelt komma underfund med vad trädgården har att tillhandahålla. Besökarna ska lätt kunna observera trädgården och det ska inte vara några tvivel om vad som får och inte får göras.
- 4. Trygghet:** En terapiträdgård ska vara en plats som erbjuder en trygg miljö för besökarna. Att förhindra insyn i trädgården medför en känsla av trygghet, det är dock viktigt att trädgården inte uppfattas som isolerad.
- 5. Nivåer av krav:** Detta kriterium är kopplat till Patrik Grahns behovspyramid. En terapiträdgård ska utformas för att tilltala alla nivåer i pyramiden. Både miljöer som upplevs som stöttande och utmanande är viktiga för att gynna behandlingen av patienten.
- 6. Mental och fysisk tillgänglighet:** En terapiträdgård ska innehålla attraktioner med tilltalande kvaliteter som lockar till sig besökare. Terapiträdgården ska vara tillgänglig för alla besökare oavsett funktionshinder.
- 7. Flexibilitet och delaktighet:** Trädgården ska inte vara helt färdigställd utan ska erbjuda utrymme för att ha möjlighet att förändras efter patientens anspråk och ideer.
- 8. Upplevelsekaraktärer:** I detta designkriterium ingår Patrik Grahns åtta upplevelsekaraktärer. Människor som lider av stress föredrar miljöer av karaktärerna Naturlikt, artsrik och tryggt.
- 9. Naturbaserade aktiviteter:** En terapiträdgård ska kunna erbjuda olika aktiviteter genom alla årstider. Dessa bör vara av både konkreta och symboliska kvaliteter. Det är individuellt om aktiviteten uppfattas som kravfylld eller inte av besökaren.

Clare cooper marcus & marni barnes

I boken Healing gardens - therapeutic benefits and design recommendations (1999, s. 196-233) redogör Cooper och Barnes för olika designrekommendationer för healing gardens som främst riktar sig till trädgårdar i sjukhusmiljöer. Cooper och Barnes förklarar att dessa endast är rekommendationer och inga regler som man måste förhålla sig till vid gestaltning av en healing garden. Utifrån boken sammanställde jag följande punkter utifrån deras rekommendationer:

Trädgården ska delas upp i olika "rum" där rummen varierar till ytan och karaktär för att tilltala alla olika människor.

Det ska finnas öppna platser som bidrar till social aktivitet samt mer sluta avskilda platser där besökaren inte störs av omgivningen.

Använd ett stort urval av växter då det ökar chansen att tilltala fler människor.

Trädgården ska kunna nyttjas året om oberoende av väder och årstid. Detta kriterium uppfylls genom att t.ex. använda sig av vintergröna växter för att få en spännande platsupplevelse även under den kalla årstiden.

Blommande växter tilltalar människor.

En variation i växtmaterial skapar ett intresse och gör att besökaren fokuserar mer på växterna än på sjukdomen. Här är det viktigt att jobba med kontraster när man sätter ihop rabatter m.m.

Rummen på platsen ska utformas för att skapa trygghet, detta kan skapas genom en barriär bakom ryggen med utblickar utåt samt väggar som trädkronor eller en byggnad som utgör ett tak över platsen.

Växtvalet bör utses för att stimulera de olika sinnena. Exempel kan vara växter i starka färger, växter som ger ifrån sig dofter eller prasslar i vinden.

Att bevara äldre träd på platsen skapar en historia och förstärker rummen med deras fullvuxna trädkronor.

Det ska finnas olika platser där människor kan sätta sig ner och samtala utan att störa någon annan. Viktigt är att möblerna varierar till utseende och helst är i trämaterial då dessa håller sig varma under vintertid.

Planera in träd och växter som trivs på platsen då döda växter skapar en negativ stämning hos oss.

Naturmiljö hjälper till att minska stress hos besökaren, därför är det viktigt att utforma trädgården med mycket grönska.

Mycket växter på ett och samma ställe upplever människor som rörigt medans för lite växter lätt blir ointressant. Hitta en jämvikt vid utformningen av rabatter och planteringar.

Vatten lockar till sig både fåglar och stimulerar människans sinnen.

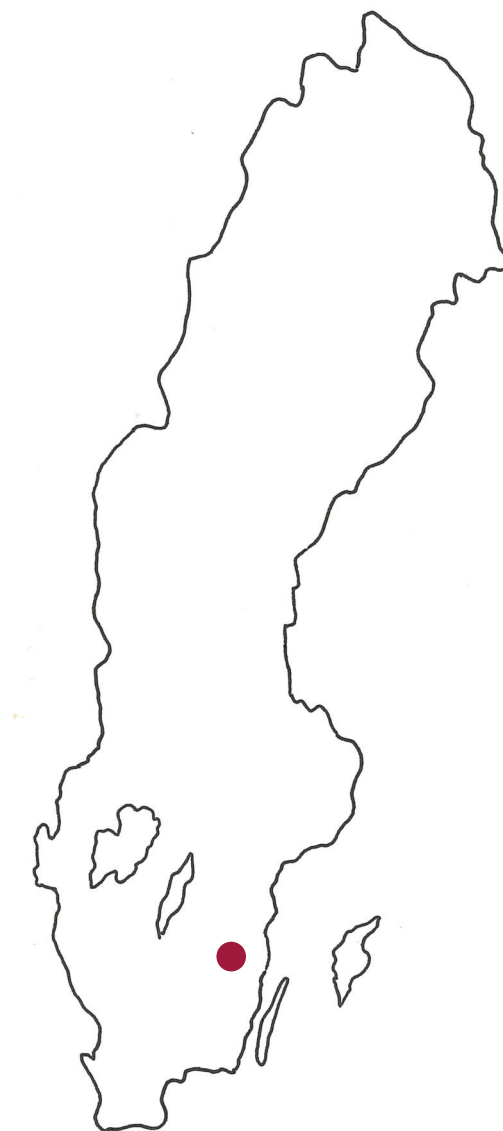
Resultat

I denna del tar jag upp en beskrivning och en analys av platsen. Beskrivningen består av observationer av platsen. Analysen grundar sig i en SWOT-analys samt enkla skisser som berättar om platsens situation idag utifrån rörelsemönster och användningsområden av platsen. Analysen baseras på observationer och intervjuer från platsbesöket.

Inventering

Trädgården är 4824 kvm till ytan och omsluts av en gårdsgård. Platsen är belägen 5 km utanför Vimmerby intill en hästgård i norra Småland och 1 km från sjön Borstingen. Barr och lövskog omsluter trädgården i norr och hästhagar i väst och öst. Söder om trädgården ligger ett tillhörande stall och ridhus med bilparkering. Idag består marken till störst del av öppna kuperade gräsytor. Ett poolområde och hårdgjorda ytor runt omkring finns idag på platsen. Mellan poolområdet och huset ligger två gäststugor, en större och en mindre. På västra sidan ligger ett äldre hus som idag används som förråd av ägarna. En björk och en lönn samt två yngre granar är bevarade på trädgården. Intill gårdsgården finns idag ett större berg som delvis är täckt med vildväxande vintergröna. Äldre aspträäd växer runt om och på berget.

Figur 2: Karta över Sverige där den röda pricken visar vart området ligger. Utformat av författaren



Nedan visas bilder av trädgården idag. Alla bilder är tagna av författaren.



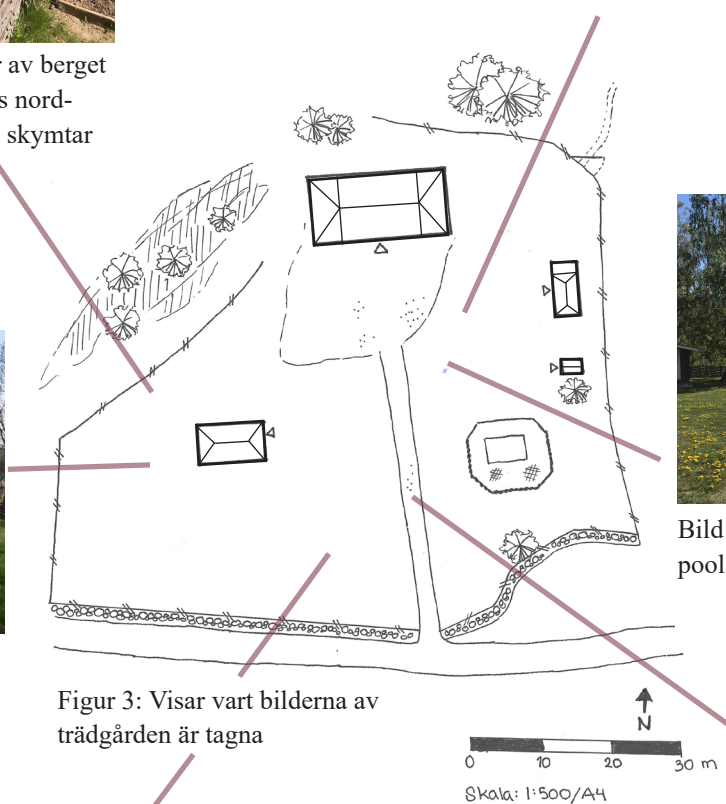
Bild 1: Bilden visar delar av berget som ligger på trädgårdens nordvästra sida. I bakgrunden skymtar huset.



Bild 4: Bilden visar den större gäststugan på vänster sida och den mindre gäststugan på höger sida.



Bild 2: Utsikt över trädgårdens sydvästra sida och stallet.



Figur 3: Visar vart bilderna av trädgården är tagna



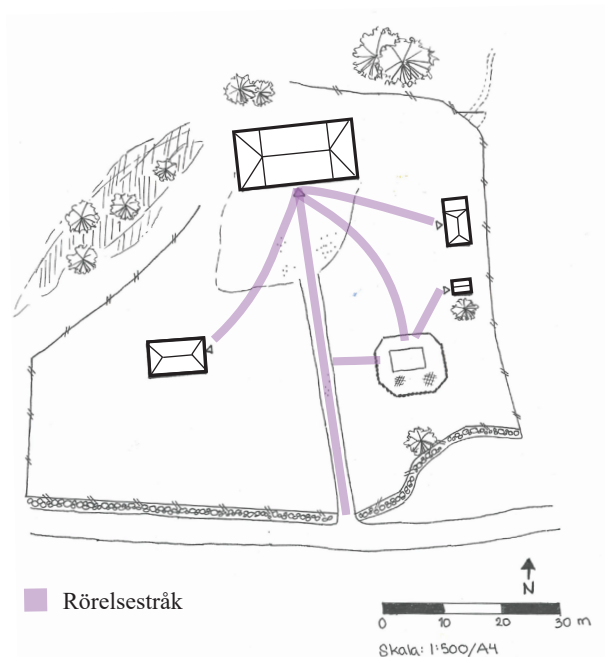
Bild 5: Bilden visar poolområdet med pool och utemöbler på en betongplatta.



Bild 3: Bilden visar trädgårdens sydvästra sida med förrådshuset.

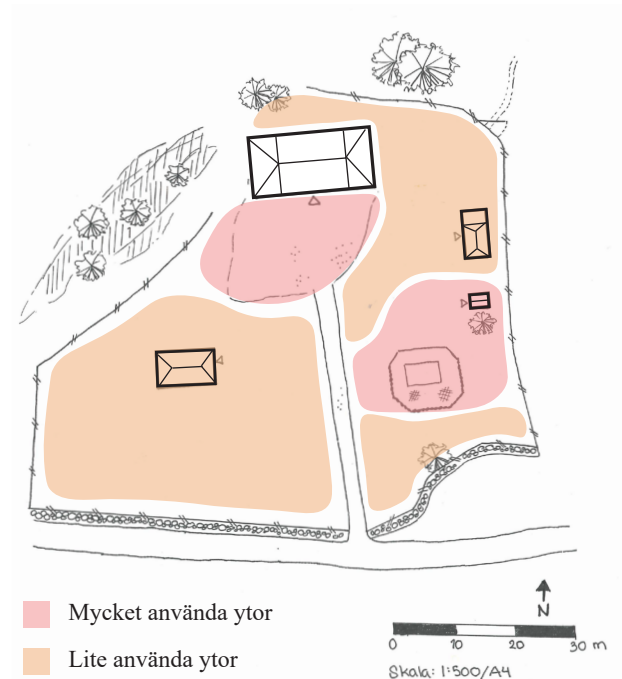


Bild 6: Bilden är tagen på vägen upp mot huset.



Analysskiss 1 visar röresstråk, skiss ritad av författaren

Skissen visar de mest använda rörelsestråken med lila färg. Det mest använda rörelsestråket går till och från huset via grusvägen. Andra rörelsestråk som ägarna rör sig på är från huset över gräsmattan för att ta sig till gäststugan och poolområdet samt till det obebodda huset på gården.



Analysskiss 2 visar markanvändningen, skiss ritad av författaren

Skissen utgår från använda och oanvända ytor på trädgården. De orangea fälten visar de markytor som inte används av ägarna idag. Tydligt är att grusplanen utanför entren till huset som idag används som parkering samt poolområdet är de huvudsakliga områden som används på platsen. Poolområdet används dock främst under sommarhalvåret då poolen är tillgänglig.

Ägarnas önskemål

- Avlägsna den lilla gäststugan
- Avlägsna förrådshuset och ersätta denna plats med ett garage för bilarna
- Tillsätta en jacuzzi
- Tillsätta ett lusthus någonstans i trädgården
- Skapa en altan intill husets västra kortsida
- Trädgården ska vara lättskött

SWOT analys

Styrkor

- Närhet till skogsområden. Trädgården ligger intill grönområden i form av skog och häst-hagar vilket ses som en positiv styrka som reducerar stress enligt Cooper och Barnes (1999).
- Utsikt. Trädgården är belägen på höjden med en fin utsikt över landskapet med åkrar och sjö i söder.
- Trädgården är kuperad vilket gör att ytvatten inte samlas på ett och samma ställe
- Fullvuxna äldre träd omger platsen utanför gårdesgården och ger platsen en rumslighet.

Svagheter

- Få träd på platsen, både fullvuxna och unga träd saknas på trädgården
- Direkt anslutning till väg, trädgården ligger precis i anslutning till en grusväg som med-för buller och damm
- Ingen tydlig parkeringsplats för bilarna
- Belysning saknas och trädgården är mörk under nattetid.

Möjligheter

- Stora öppna ytor som ger plats för nya växter och utrymme för gestaltning
- Berg intill platsen som lätt kan inkluderas och bli en del av trädgården.
- Marken runtomkring trädgården ägs av ägarna och ger möjligheter till att inkludera delar utanför trädgården till gestaltningen.

Hot

- Rådjur och andra djur som kan ta sig in på trädgården och äta på växterna
- Poolområdet som idag är trädgårdens sociala och mest använda område ligger i öster och riskerar att skuggas av träd som placeras på trädgårdens västra sida
- Äldre skog i nord-väst skuggar kvällssolen för hela trädgården.

Illustrationsplan

Nedan visas en illustrationsplan där inventeringen, analysen och de olika designprinciperna ligger till grund för det färdiga gestaltungsresultatet. Trädgården är uppdelad i olika karaktäristiska rum som namnges i skissen.



Beskrivning av platsens rum

Bergsplatsen

För att utnyttja utsikten från berget tillsätts en stig från spången upp till bergets topp där man möts av en lugn sittplats skyddad av ett buskage av naturlig karaktär i ryggen (skydd). För att förstärka den naturliga känslan som platsen förmedlar idag görs små ingrepp på platsen och stigen upp är diskret liksom sittbänken av naturligt material som trä. Växterna som klättrar på berget ser ut att vara vildväxande och berget täcks delvis av lav och mossor (Natur, atrik). Träden som växer på platsen är av äldre karaktär och ger platsen en historia (kultur). Inget skräp finns och ljud från fågelkvitter och insekter kan höras (rofylld). Att berget är nästan helt täckt av vintergröna gör att det känns som att man kommer in i en annan värld (rymd) Platsen får karaktärerna: *Rofylld, Natur, Atrik, Kultur, Rymd* och *Skydd*.

Bergsplatsen erbjuder en sittplats för de personer som befinner sig i Inåtriktat engagemang i Grahn's behovspyramid. Grahn (2002) menar som tidigare nämnt att människor på denna nivå trivs att slå sig ned på en lugn och fridfull plats där man kan bearbeta sina tankar utan att bli störd. Sittplatsen är medvetet belägen längst upp på berget för att skapa en ostörd plats med distans från omgivningen.

Ulrika Stigsdotter (2012) beskriver i "Terapiträdgårdar - evidensbaserad hälsodesign" att den rumsliga uppbyggnaden tillämpas genom att utforma trädgårdens rum med golv, väggar och tak. På bergsplatsen består golvet av gruset kring sittbänken och vintergrönan. Väggen utgörs av buskaget kring bänken och taket av alla aspträdskronor.

Spången

Spången går tvärs igenom en mängd olika växtarter av vild karaktär. Spången är tänkt att bidra med ännu fler växtarter än vad som redan finns på platsen idag och förstärka dess vilda karaktär (Natur, Atrik). Platsen erbjuder en känsla av att komma riktigt nära naturen och dess växtlighet och djurliv. Spången får karaktärerna: *Natur* och *Atrik*.

Platsen innehåller mycket grönska och skapar en naturlig miljö över hela trädgården som Barnes och Cooper menar på minskar stress hos människor.

Växtarterna vid spången väljs ut efter Barnes & Coopers (1999) desingrekommendation om att välja vintergröna växter som skapar en spännande karaktär året om. Växter som kan användas för att bibehålla grönskan på vintern är:

Benved - *Euonymus europaeus*

Hjortunga - *Asplenium scolopendrium*

Murgröna - *Hedera helix*

Hammocken

Platsen erbjuder en lugn och harmonisk sittplats med utblickar över hästthagar och ängar. Hammocken omges av höga perennplanteringar för att skapa skydd och trygghet. Platsen är också öppen och bjuder in till olika aktiviteter fast i en mer skyddad miljö där äppelträden skymmer sikt. Platsen får karaktärerna: *Öppning* och *Skydd*.

Hammocken erbjuder en plats för de personer i Grahns behovspyramid som är Emotionellt deltagande. Detta eftersom platsen är omgiven av den lugna naturen i nordväst men är i direkt anslutning till gräsmattan som inte ger en helt fridfull känsla.

Enligt Ulrika Stigsdotters (2012) designkriterium om den rumsliga uppbyggnaden utformas platsen med gräset som golv, väggarna av den höga perennplanteringen och taket av trädkronan som sträcker sig över trädgården. Som Cooper och Barnes beskriver i boken *Healing gardens - therapeutic benefits and design recommendations* (1999, s. 196-233) behövs olika platser där människor kan samtala i lugn och ro. Detta erbjuds på denna plats som ligger delvis avskilt. Barnes och Cooper förklarar också att vatten lockar till sig fågelliv. Därför är en liten damm placerad intill Hammocken.

Cooper och Barnes (1999) tar upp att växter bör väljas efter att stimulera sinnena. Rummet Hammocken fokuserar på att stimulera hörselsinnet i val av växter. Pampasgräs och glansmiskantus ger ifrån sig prassel när vinden sveper förbi.

Exempel på växter:

pampasgräs - *Cortaderia selloana*

glansmiskantus - *Miscanthus sinensis* 'Gracillimus'

Öppna gräsytan

Denna plats är en stor öppen gräsyta med utblickar över trädgården som bjuder in till att slå sig ner (öppning). Platsen ger möjlighet till olika typer av sociala aktiviteter (social). Platsen får karaktären Social och Öppning

Gräsytan är särskild utformad för att passa de människorna som befinner sig längst upp i Grahns behovspyramid - utåtriktat engagemang. Dessa människor har inga problem med att starta igång aktiviteter och umgås med människor vilket är vad platsen erbjuder.

Cooper och Barnes (1999) menar också på att det ska finnas platser på trädgården som bidrar till social aktivitet

Poolen

Poolområdet kommer att bevaras som det är idag. Platsen har både en stor pool och utemöbler där man kan slå sig ner. Platsen omringas av en mur i söder som ger trygghet och skyddar mot insyn. Platsen får karaktärerna: *Social*

Precis som gräsytan är poolområdet utformat för att passa de personer som är utåtriktat engagerade. Till skillnad från gräsytan är poolområdet redan utformat efter aktiviteter såsom grillning, bad, middag och sociala aktiviteter.

Lusthuset

Lusthuset är en social plats nära poolområdet där man kan slå sig ner och äta mat eller samtala (social). Lusthuset ramas in av ett buskage för att rama in platsen och skydda mot insyn. Karaktärer: *Social*

Lusthuset blir naturligt en plats för de aktivt deltagande då denna till viss del ligger skyddat och avskilt men är placerat nära poolområdet som ger plats åt mycket sociala aktiviteter och rörelse.

Barnes och Cooper menar att växter bör utses för att stimulera de olika sinnen. Lusthuset fokuserar på smaksinnet och luktsinnet där buskaget omkring är särskilt utvalt med ätbara bärbuskar och doftande buskar.

växter som stimulerar smaksinnet:

krusbär - ribes uva-crispa

röda vinbär - ribes rubrum

Växter som stimulerar luktsinnet:

syren - Syringa Vulgaris

doftschersmin - Philadelphus coronarius

Terrassen

Terrassen är av betong och dess möbler av aluminium som ger en hård känsla och skapar en kontrast mot resten av trädgården. Detta ger känslan av att komma in i en annan "värld" (rymd). På terrassen finns också en jacuzzi, pergola och ett träd gjutet i betongen. Platsen är avsedd för att umgås (social) Karaktärer: *Rymd* och *Social*.

Gestaltningen utifrån andras designprinciper

Trädgården är medvetet utformat med tomma ytor för att möjliggöra plats för framtida utveckling av trädgården som Ulrika Stigsdotter (2012) benämner som designkriterium Flexibilitet och delaktighet. För att skapa trygghet till platsen menar Stigsdotter däremot att platsen ska vara omsluten med en barriär men inte kännas isolerat. Därför är trädgården utformad med ett buskage i söder. För att platsen inte ska upplevas som isolerad omger buskaget endast en liten del av trädgården. Rabatterna vid entren till huset består av färgstarka blommande perenner som ska stimulera synen och är en viktig aspekt enligt Barnes och Cooper (1999).

Förslag på perenner som stimulerar synen är:

trädgårdssolbrud - Helenium Autumnale-gruppen

röd solhatt - Echinacea purpurea

Även växter som kan stimulera känseln är en viktig aspekt menar Barnes och Cooper (1999), exempel på växter är:

lammöron - Stachys byzantina

Diskussion

Diskussionskapitlet är uppdelat i två delar, metod och gestaltning. Metoden fokuserar på de tillvägagångssätt som har använts och ligger till grund för arbetet. Under metoden förs en diskussion om litteraturstudien samt analysen. Utöver metoddelen diskuteras gestaltungsprocessen i diskussionen.

Metoddiskussion

För att få kunskap om området gjordes en litteraturstudie där jag studerade Patrik Grahns, Ulrika Stigsdotters Clare Cooper Marcus och Marnie Barnes forskning om hälsofrämjande trädgårdars designprinciper. För att därefter kunna applicera deras principer som ett gestaltungsförslag gjordes en inventering och analys av platsen.

Litteraturstudie

Litteraturstudien grundar sig främst i vetenskapliga artiklar skrivna av Patrik Grahns. Jag fann vissa likheter mellan Grahns designprinciper och Ulrika Stigsdotters designkriterium där ett av Stigsdotters kriterium är baserat på Grahns forskning om teorin med de åtta rumskaraktärerna. Vidare fann jag också samband mellan Stigsdotters och Cooper och Barnes designrekommendationer då båda nämner betydelsen av att arbeta med golv, väggar och tak för att skapa rumsupplevelser på platsen. Man kan utifrån Grahns teori om hans behovspyramid ifrågasätta sig hur väl denna teori stämmer för alla människor. Grahns (2010) menar att personer med stark mental hälsa har lätt för att sätta igång med en uppgift och slutföra den utan att behöva stöd från andra människor och att det inte är några problem för dessa personer att leda en grupp människor utan stöd från omgivningen. Detta tror inte jag gäller för alla människor med stark mental hälsa utan har troligtvis också en stark koppling till personlighet och uppväxt osv. Det jag menar är att jag tror att Grahns behovspyramid stämmer till viss del men att personligheten har stor betydelse för om man har lätt för att sätta igång med nya uppgifter bland annat.

Analys

Innan jag kunde påbörja gestaltungsprocessen valde jag ut olika analysmetoder som jag trodde kunde underlätta vid gestaltungsprocessen. Swot - analysen användes för att kunna se platsens styrkor, svagheter, möjligheter och hot. Detta tyckte jag hjälpte mig att lättare förstå hur jag kunde arbeta med platsen i gestaltungs-skedet. Utöver SWOT - analysen gjorde jag två olika analyskisser där jag studerade hur markanvändningen på platsen ser ut idag samt de mest använda rörelsemönstren. Markanvändningen gav en tydlig förståelse för vilka ytor som används mest idag och hjälpte mig under gestaltningen för att tillgängliggöra de oanvända ytorna. Att vidare studera rörelsemönstren var av stor vikt för att jag skulle kunna placera ut gångvägar i trädgården. För att få en bredare förståelse för hur trädgården används idag kunde man ha studerat den under olika årstider men eftersom kursen går under senare delen på vårterminen var inte detta möjligt.

Gestaltning

Gestaltningen baserades på olika designprinciper med störst vikt på Patrik Grahns och hans teori om betydelsespelrummet. Jag har utifrån dessa designrekommendationer gjort en egen tolkning och applicerat på mitt förslag. På grund av arbetets tidsbegränsning gjordes gestaltningen övergripande och inte på en detaljerad nivå. För fortsatt arbete kan fokus ligga på att placera ut växter efter en exakt plats och göra en noggrannare studie av växtval för hela trädgården.

Referenser

Elektroniska källor:

Stigsdotter, U. & Grahn, P. (2002). *What makes a garden a healing garden*. Journal of therapeutic Horticulture, 13(2) <https://www.brikbase.org/sites/default/files/What%20Makes%20a%20Garden%20a%20Healing%20Garden.pdf>

Stigsdotter, U. (2012). *Terapiträdgårdar - evidensbaserad hälsodesign*. Socialmedicinsk tidskrift, vol. 3, <http://socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/article/viewFile/914/722> (hämtad: 2019-04-10)

Stigsdotter, U. (2004). *A garden at your workplace may reduce stress*. ResearchGate, <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.521.8994&rep=rep1&type=pdf> (hämtad: 2019-04-11)

Stenfors, Cecilia. 2018. *Naturliga vägar till mänsklig, social och ekologisk hållbarhet*. Socialmedicinsk tidskrift 95 (2): 141-149 <http://www.socialmedicinsktidskrift.se/index.php/smt/article/view/1749/1635> (Hämtad: 2019-04-01)

Groenewegen, P P et al. (2006). Vitamin G: effects of green space on health, well-being, and social safety. Nederländerna: licensee BioMed Central Ltd. (Rapport 2006, 6:149)

Böcker:

Bames, Marni & Marcus, Clare Cooper (red.) (1999). *Healing gardens: therapeutic benefits and design recommendations*. New York: Wiley

Grahn, P. & Ottosson, Å (2010). *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm.

Grahn, P. 2005. *Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar*. Sid 245-262 i Johansson, M. & Küller, M. (red) Svensk Miljöpsykologi. Studentlitteratur, Lund.

Grahn, P. 2009. *Trädgårdsterapi – en exposé*. Sid 15-30 i Nilsson, G (red) Trädgårdsterapi. Studentlitteratur, Lund.

Figurer:

Figur 1: Behovspyramiden

Grahn, P. & Ottosson, Å. (2010). *Trädgårdsterapi: Alnarpsmetoden: att ta hjälp av naturen vid stress och utmattning*. Stockholm: Bonnier Existens. s 63

Övriga figurer är utformade av författaren.